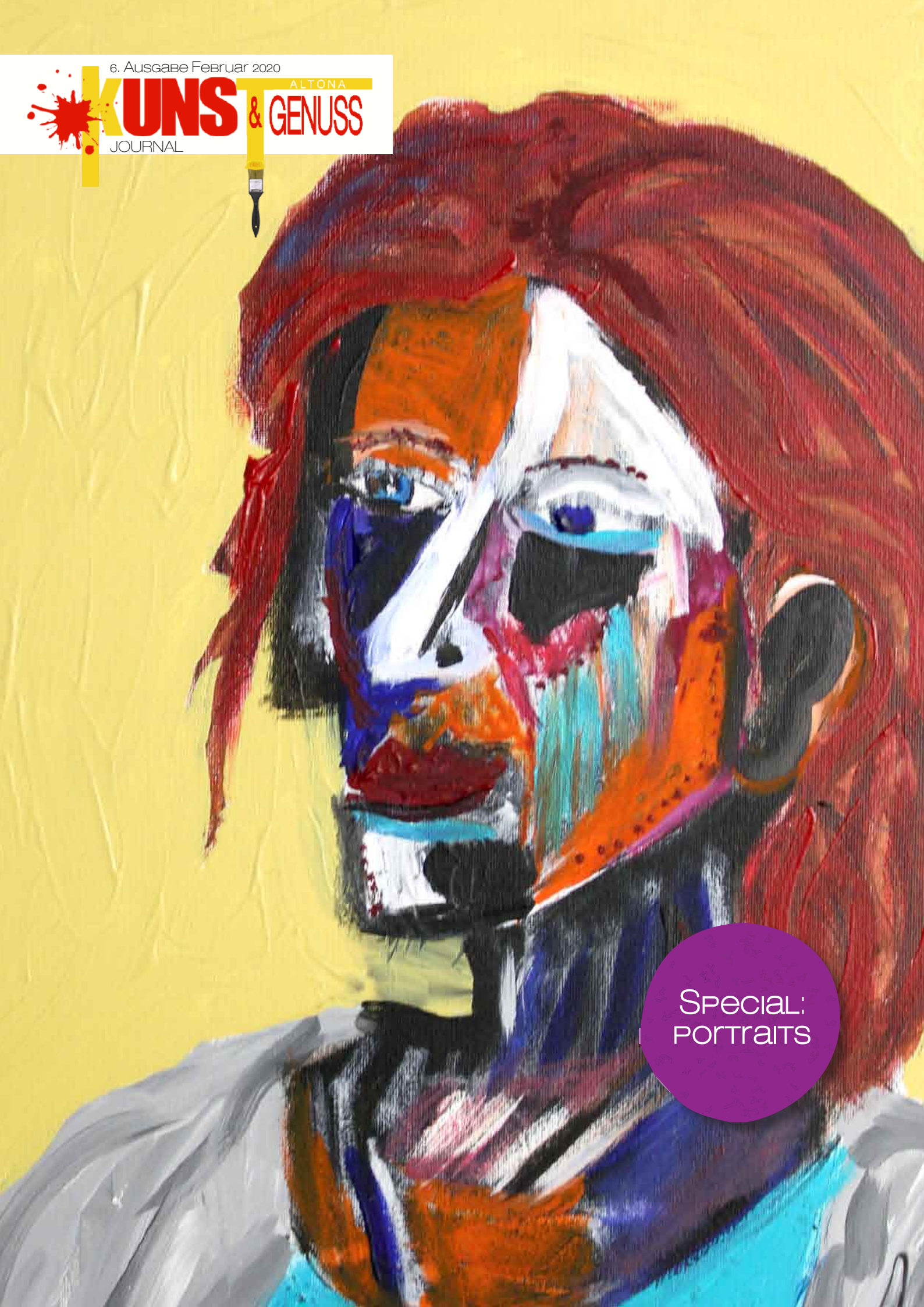


6. Ausgabe Februar 2020

**KUNST** & GENUSS  
JOURNAL

ALTONA

**GENUSS**



SPECIAL:  
PORTRAITS



# Willkommen bei Kunst&Genuss ALtona

Wir sind AGH Teilnehmer,  
die Kunstobjekte für  
Geringverdiener herstellen.  
Ein Team aus kreativen  
Teilnehmern erstellt Kunst  
aus Stoff, Holz, Papier und Pappe.  
Wir würden gerne mehr Leute  
auf uns aufmerksam machen,  
aus diesem Grunde haben wir  
diese Zeitung produziert...  
Wir wünschen viel Spaß beim  
Lesen und Entdecken.

Die Redaktion



# INDISCHE WOCHE

im Kunstcafé Altona

In der letzten Oktober-Woche haben wir endlich unsere lang geplante Indische Woche abgehalten! Hierbei ging es darum, einige Aspekte der indischen Kultur etwas näher zu bringen. Es gab jeden Tag indisches Essen, es wurden Dokumentarfilme über Indien vorgeführt und an dem Dienstag wurde nach dem Mittagessen getanzt.

In den Tagen vor der Woche wurde mit den Vorbereitungen begonnen. Zuerst wurde mit einer unserer Teilnehmerinnen, die indischer Abstammung ist, das Menü für die einzelnen Tage festgelegt und die Einkaufsliste für die Zutaten bestimmt. Es wurde dann unser Gastraum Stück für Stück indisch umdekoriert und ein Laptop, ein Beamer und Lautsprecher in Stellung gebracht für die Filmvorführungen. Desweiteren wurde ein Flyer entwickelt und verteilt, um auch ein paar Gäste zu unserer Woche einzuladen.

An dem Montag ging es dann mittags los: Es gab Reis mit Daal und Naan und zum Nachtisch Gulabjamoo. Vorher wurde schon mit der Vorführung der Filme begonnen. Am Dienstag gab es Hähnchen mit Basmatireis, darauf folgte eine Mitmachtanzaufführung. Schließlich wurde am Mittwoch und Freitag (der Donnerstag war ja ein Feiertag) Reis mit Kofta und Naan gereicht. Insbesondere das indische Essen fand bei Besuchern und Teilnehmern besonders großen Zuspruch.

Wir waren sehr froh, dass auch zahlreiche Gäste den Weg zu uns gefunden hatten, die wohl sehr angetan von dem Programm waren. Unter anderem kamen auch Teilnehmer von unserem „Schwester“ – Kunstcafé in Barmbek. Zu unserer Indischen Woche wurde im Nachgang auch eine hausinterne Umfrage durchgeführt, die ergeben hat, dass die Veranstaltung und ihre Durchführung gut angenommen wurden, sodass eine weitere Themenwoche zu einem anderen Thema im neuen Jahr bestimmt veranstaltet wird.

Tex: P. Richard



# BUTTERSTOLLEN

Am Backtag in die Mitte des Mehles eine Vertiefung machen, die Hefe mit 1 El Zucker in der warmen Milch verquirlen, in der Vertiefung mit etwas Mehl zu einem dicken Brei verrühren, auf dem Mehland verteilen, ebenso den Zucker und alle Gewürze. Mit dem gut gegangenen Hefestück alle Zutaten sehr gründlich durcharbeiten und 30-60 Minuten, nicht zu warm gestellt, gehen lassen.

Die Stollen lassen sich verschieden formen. Geschnittene und aufgeschlagene Stollen werden unterschieden. Für den geschnittenen Stollen ein langes Brot herstellen und in der Mitte mit scharfem Messer 1 cm tief längs einschneiden. Für den aufgeschlagenen Stollen ebenfalls ein Brot formen, dann aber mit einem Rollholz oder mit der Kante der Hand etwas seitlich, eine lange, breite Rille eindrücken und die schmale Längsseite nach oben schlagen.

Den aufgearbeiteten Stollen nur kurze Zeit (15 Minuten) gehen lassen und bei Mittelhitze (ca. 180 °) mindestens 60 Minuten backen.

Wenn der Stollen aus dem Ofen kommt, sofort mit zerlassener Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. Besonders dick wird die Zuckerkruste, wenn der Stollen mehrmals mit heißer Butter beträufelt und gezuckert wird.

Den ausgekühlten Stollen in weißes Papier oder ein Tuch einschlagen und kühl stellen. Er sollte mindestens 1 Woche liegen, bevor er angeschnitten wird.

## Zutaten

1 kg	Mehl
75 g	Hefe
250 ml	Milch
400 g	Butter
125 g	Zucker
Pr	Salz
2pr	Zimt
1pr	Nelken
1pr	Ingwer
	Zitronenschale



# Ungarisches Gulasch

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Gulasch gemischt (Schwein und Rind)  
500g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
3 rote Paprika, 3 EL Öl, 25 g Paprikamark  
Rosenpaprikapulver, Salz, Pfeffer  
200 ml Rotwein, 500 ml Rinderbrühe  
1 Lorbeerblatt, 1 EL Mehl, 2 EL Butter



## Anbraten

In einem schweren Topf Öl erhitzen und Fleisch portionsweise braun anbraten.

Das angebratene Fleisch herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Zwiebeln und Paprika fein würfeln und im gleichen Topf im Bratfett bei kleiner Hitze glasig anbraten. Jetzt kommen Paprikamark Rosenpaprikapulver und Knoblauch dazu. Alles mit den Zwiebel- und Paprikawürfeln gut vermischen.

## Schmoren

Fleisch wieder in den Topf. Nochmal alles gut miteinander vermischen, die Hitze erhöhen und weiter rühren.

Paprikapulver und Paprikamark dürfen leicht erwärmt werden, aber nicht verbrennen. Nach ca. 2 Minuten Brühe und Rotwein zugeben, mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen und aufkochen lassen. Temperatur wieder auf kleine Hitze schalten, Deckel aufsetzen.

Alles für ca. 1,5 Stunden köcheln. Das Gulasch ist fertig, wenn das Fleisch ganz gar und weich ist.

Mit einer Gabel Mehl und Butter verkneten, Gulasch aufkochen und die Mehlbutter portionsweise einrühren. Fertig!  
Dazu passen Kartoffelklöße, Salzkartoffeln oder Nudeln.

Guten Appetit!

# Internetsucht

Heutzutage sind viele Menschen, beziehungsweise Jugendliche, mit ihren Handys viel zu viel beschäftigt, man sieht das fast überall in den Bahnen, auf der Straße, sogar in den Schulen. Sobald Pause ist werden die Handys herausgeholt. Ist man zu Hause angekommen, hat man das Handy noch oder schon wieder in der Hand, es wird nicht mal erzählt wie der Tag war.

Die Internetsucht ist eine Verhaltenssucht, die zunehmend immer häufiger wird. Vor allem Jugendliche werden in den Bann des Internet gezogen. Die Freunde, Familie und sogar die Schule verlieren an Bedeutung. Die Gesundheit kann darunter natürlich auch leiden, wie z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen, eine normale Ernährung wird auch nicht mehr vorgenommen. Das Sitzen am PC wirkt sich auch auf die Haltung aus, dadurch sind Gelenkschmerzen und Nacken-Kopfschmerzen vorprogrammiert.

So wird geschätzt, dass es in Deutschland etwa 560.000 bis 1,5 Millionen Internetabhängige gibt.

Man hat festgestellt das Mädchen mehr in den sozialen Netzwerken unterwegs sind, da sie sich dort so darstellen können wie sie es gern möchten; und dass Jungs mehr auf Computerspiele stehen.

**Ich kann Internetsucht auch selbst erkennen, durch folgende Anzeichen zum Beispiel:**

**Starkes Verlangen nach ständiger Beschäftigung im Internet, Entzugserscheinungen, wenn das Internet nicht vorhanden ist**

**Verlust anderer Interessen und Hobbys, Gefährdung wichtiger Beziehungen oder der Arbeitsstelle**

**Toleranzentwicklung mit zunehmender Ausdehnung des Internetgebrauchs**

**Erfolgreiche Versuche die Internetnutzung zu kontrollieren**

**Nutzung des Internets, um schlechte Stimmungen abzubauen**

**Familienmitglieder und andere Menschen werden hinsichtlich des Ausmaßes der Internetnutzung belogen**

Die Ursachen für die Internetsucht wurden bisher kaum erforscht, aber Experten sehen mehrere Faktoren bei der Entstehung der Internetsucht. Man geht davon aus, dass soziale und familiäre Konflikte eine wichtige Rolle spielen können. Denn wer in der echten Welt keine Freunde findet, der sucht sie sich heutzutage im Internet. Sie leiden auch öfters an geringem Selbstwertgefühl, sie erfinden sich neu im Internet und erstellen andere Persönlichkeiten, die sie eigentlich gar nicht sind.

Man darf sich in so einer Situation auch nicht Co – abhängig machen, indem man der Person noch hilft. Diese Menschen müssen sich erstmal im Chaos befinden, um zu merken, das etwas mit ihnen nicht stimmt. Um nur ein Beispiel zu nennen: ein Jugendlicher sitzt den ganzen Tag am Handy oder Computer, anstatt sein Zimmer aufzuräumen oder Hausaufgaben zu machen, es sollten die Eltern auf keinen Fall damit anfangen, das selber zu bereinigen, die Person muss selber verstehen:

„Stopp! Irgendetwas stimmt hier nicht oder mit mir.“

Man kann versuchen einer Internetsucht vorzubeugen, indem man sich:

Onlinefreie Zeit einrichtet, an die man sich hält, nicht nur für sich selbst sondern für die ganze Familie.

Sich wieder mehr mit Hobbys beschäftigt, das Handy zum Essen und in der Schule ausschaltet.

Man kann sich auch an vielen Stellen Hilfe holen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder im UKE in Hamburg.

Hier einige Adressen wo man sich bei einer Sucht hinwenden kann:

• HSO e.V. - Hilfe zur Selbsthilfe bei Online-sucht: [www.onlinesucht.de/onlinesucht](http://www.onlinesucht.de/onlinesucht)

• Reale und virtuelle Selbsthilfegruppen: [www.onlinesucht.de/selbsthilfe-shg](http://www.onlinesucht.de/selbsthilfe-shg)

• Hilfeangebot für Menschen mit problematischem Nutzungsverhalten an Bildschirmmedien: [hls-webcare.org](http://hls-webcare.org)  
Diese Stellen werden auch schon von vielen erfolgreich in Anspruch genommen.

Text: Frau König



# ABRISS DER CITY HOCHHÄUSER



## Abriss der City Hochhäuser am Klosterwall

Die Genehmigung zum Abriss kam Anfang Juni 2019 nach monatelangem Tauziehen im Senat, wo die Linke dagegen stimmte und die Grünen, die mit der SPD die Regierung bilden, notgedrungen zustimmten, obwohl eine Expertenkommission von ICOMOS (nimmt Aufgaben als Berater-Organisation der UNESCO gemäß der Welterbe Konvention von 1972 wahr) vor Ort eigentlich eine Erneuerung der Häuser befürwortet hatte. Es würden mehr Wohnungen entstehen als das Neubauprojekt Klosterwall in seiner Planung vorgesehen hatte.

Das Neubauprojekt, das eine Ummantelung der Chile- bzw. Konterhäuser beinhaltet, soll 2023 abgeschlossen werden. Als Abrissbegründung gibt der Senat die hohe Asbestbelastung der Häuser an und stellte fest, dass keine Gefährdung des Weltkulturerbes bestehe. Die Bürgerinitiative gegen den Abriss der City Hochhäuser sieht aber eine grundlegende Verletzung des Denkmalschutzes und sieht die finanzielle Mehrbelastung für einen Neubau kritisch, da das Geld ihrer Meinung nach besser in andere Gebäude, die zum Hamburger Stadtbild gehören, investiert wäre.

Hinzu kommt noch, dass die Kritik am Abriss der City Hochhäuser seitens der Bürgerinitiative trotz Demonstrationen nicht erhört wurde, die das Fehlen einer rechtlichen Grundlage monierte.

Text: T. Nemitz





Im seit August 2019 stattfindenden Fotoworkshop lernen wir theoretisch und praktisch, was sich alles aus digitalen Kleinbildkameras oder Smartphones herausholen lässt: das Ziel ist es, dass Bilder entstehen, die eine Geschichte erzählen! Wie gestalte ich interessante Fotos? Welche Arten von Kontrasten gibt es und wie kann ich auch Schnappschüsse im Nachhinein mit einfachen Bildbearbeitungsprogrammen optimieren? – Alles Fragen um die es sich in unserem Kurs dreht. Eine Fotoausstellung des Kunstcafé's soll es 2020 geben.





Portraits von Christian Schmidt

Die Portraits wurden erst realitätsnah mit Modell vorgezeichnet und mit Farbe versehen, danach habe ich sie nochmal nachbearbeitet und mich von der Realität gelöst. Die Bilder sind frei aus dem Kopf heraus gestaltet, ich hatte keine Idee im Vorfeld, sie sind beim „Machen“ so entstanden.



# Greenpeace

## Besuch bei Greenpeace

Am 04. Dezember waren einige unserer Teilnehmer und zwei Anleiter zu Besuch bei Greenpeace, in der Deutschland-Zentrale in der Hafenstadt (Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg), um dort etwas über deren Arbeit zu erfahren.

Dies geschah in der Form einer etwa eineinviertelstündigen Präsentation, die Greenpeace und deren Schwerpunkte vorstellte und auch ein bisschen auf die Geschichte von Greenpeace einging.

Greenpeace wurde 1971 von drei Kanadiern gegründet, um einen Atomwaffenversuch in der Antarktis zu verhindern, indem sie sich auf einem kleinen Schiff in dem vorgesehenen Testgebiet dauerhaft aufhielten und so den Test tatsächlich verhinderten. Danach folgten Aktionen mit Booten, um den Walfang zu be- und verhindern.

Greenpeace ist über die Jahrzehnte zu einer unabhängigen internationalen Organisation gewachsen, die weltweit tätig ist. Greenpeace Deutschland hat etwa 590.000 Fördermitglieder. Zu ihren Erfolgen in den letzten Jahrzehnten gehören:

- 1993 zeigte der „Greenfreeze“, dass sich Kühlschränke FCKW- und FKW-frei und somit ozon- und klimaschonend herstellen lassen.
- 1996 präsentierten sie das Sprit-Sparauto „Smile“, einen umgebauten serientauglichen Renault Twingo, mit einem Verbrauch von unter drei Litern Benzin auf 100 Kilometer.
- 2015 wurde „Der Plan“ präsentiert, ein Energiekonzept für Deutschland der belegt, dass Klimaschutzziele und schneller Ausstieg aus der Atomkraft erfolgreich vereinbar sind.

Die Schwerpunktthemen von Greenpeace sind: Meere, Wälder, Energiewende, Landwirtschaft, Klimawandel, Frieden, Endlager Umwelt, Artenvielfalt, sowie Umwelt und Gesellschaft.

Aktionen (Kampagnen genannt) mit der sich die Greenpeace Deutschland zurzeit beschäftigt sind:

- Schutz für die hohe See: Einrichtung von Schutzgebieten auf hoher See
- Rettung für den Amazonas: Ausbeutung des Regenwaldes stoppen
- Verkehrswende einleiten: Menschen und Umwelt schützen
- Klimaschutz jetzt: Kohleausstieg und Verkehrswende einleiten
- Chemie in Textilien: Entgiftet unsere Kleider
- Tier Leid beenden: Für artgerechte Haltung
- Plastikflut stoppen: Raus aus Einwegverpackungen

Nach der Präsentation hatten wir noch Gelegenheit eine Dauerausstellung im Erdgeschoss der Räume von Greenpeace anzuschauen. Sehr imposant war dort eine an der Decke hängende Spirale aus Plastikverpackungsmüll, der in Stralsund am Strand gesammelt worden war.

Alles in allem ein lohnenswerter Besuch, der zur Nachahmung empfohlen werden kann. Besuchszeiten für die Ausstellung sind generell montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr. Gruppen für die Präsentationen (die um 11 Uhr stattfinden) kann man per E-Mail anmelden:

[ausstellung@greenpeace.de](mailto:ausstellung@greenpeace.de)

Auch empfehlenswert ist ein Besuch der Webseite:

[greenpeace.de](http://greenpeace.de)

Text: P. Richard

## Für Vorsätze ist's nie zu spät

Einleitung:

Krank am Magen nach den Tagen  
(Sylvester wie das Weihnachtsfest)  
fühlt man sich noch sehr erschlagen,  
wirkt immer noch so abgestresst.  
Bald hat ein Ende diese Qual.  
Winterspeck wird Frühlingsrolle.  
Freu mich auf Ostern, Karneval...  
Und im Mai gibt's wieder Scholle.  
Ganz gleich, wohin der Kopf sich dreht:  
Für Vorsätze ist's nie zu spät!

Akt I:

Hätt' gern dem Nikotin entsagt,  
denk ich bei mancher Flasche Wein.  
Oh, wie mich starker Husten plagt.  
Ich sag zum Alkohol zwar nein,  
bloß kann mich dieser nicht verstehn.  
Und wieder hockst Du vorm TeePfaun.  
Wolltest zwar nicht mehr viel F+++++++++  
+++++++++ernsehn,  
doch wirst mit „Rote Rosen“ grau.  
Schalt mal aus das TV-Gerät!  
Für Vorsätze ist's nie zu spät!

Akt II:

Macht Computi Hirni putti,  
bist Du vielleicht schon geisteskrank?!  
Ganz beängstigt wirkt die Mutti,  
sitzt ja davor schon tagelang.  
Du bist zu klein für Dein Gewicht,  
schuld daran trägt der Speiseplan.  
Abnehmen aber magst Du nicht,  
das hast Du ja noch nie getan.  
Versuch's doch mal mit 'ner Diät!  
Für Vorsätze ist nie zu spät!

Akt III:

Wolltest Dich viel mehr bewegen,  
doch bleibst Du auf der Couch sitzen.  
Vor der Tür fällt nix als Regen,  
und Sport bringt Dich nur zum Schwitzen.  
Gern denkst Du an den Ruhestand,  
feierst ihn schon jetzt am Tresen.  
Nimm endlich mal ein Buch zur Hand,  
lernst sonst niemals je zu lesen.  
Bist Du auch ein Analphabet:  
Für Vorsätze ist's nie zu spät!

Akt IV:

Du wolltest Dir etwas sparen,  
doch das Leben ist zu teuer.  
Du raufst Dich in Deinen Haaren.  
Niemand schmeißt sein Geld ins Feuer.  
Sei Hüter Deiner Finanzen,  
weil man kein Geld vergeuden darf.  
Schau: die Welt geht gerne tanzen,  
drum hüpf' auch Du ums goldne Schaf!  
Wie hoch der Kontostand auch steht:  
Für Vorsätze ist's nie zu spät!

Finale:

Wie sehr man sich auch oft verrenkt,  
es klappt selten mit manch' Vorsatz  
(kommt anders als man zweitens denkt).  
Niemand bleibt alles für die Katz.  
Nimm Dir jedoch nicht zu viel vor,  
davon schwimmen sonst die Felle.  
Bald stehst Du da als armer Tor,  
sowas geht sehr an die Pelle.  
Und doch: Woher der Wind auch weht,  
für Vorsätze ist's nie zu spät!!!

Abgang:

Mancher bekommt Pimpelkrätze,  
ein anderer vielleicht Sorgenfalten.  
Fort und davon sind Vorsätze,  
konnten sich nicht lange halten.  
Wer stets auf seine Pläne schei...,  
der kommt im Leben selten klar.  
Es denkt jedoch ein starker Geist:  
Bestimmt gelingt's im nächsten JA!  
Wenn der Planet auch untergeht:  
Für Vorsätze ist's nie zu spät!

Gedicht: Ly-Pri

Ekte Geitost ½ kg./ Ziegenkäse 19,00  
 Ridderost pr.kg. 22,00  
 Kjeklost 432g.

Besuch Weihnachtsbasar Norwegische Seemannskirche

Am 22. 11. 2019 besuchten einige Teilnehmer des Kunst-Cafés Altona, unter der Begleitung von Frau Bier und Herrn Trüb, den Weihnachtsbasar in der Norwegischen Seemannskirche in Hamburg. Die oben genannte Kirche ist evangelisch-lutherischen Glaubens und befindet sich, umgeben von der Dänischen und der Finnischen Seemannskirche, in der Hamburger Neustadt unweit des Michels. Gegründet wurde sie im Jahr 1864 als Freiwilligenorganisation für Norweger im Ausland. 1945 im Krieg zerstört, wurde die Kirche 1959 neu eingeweiht und ist heute als Kulturdenkmal geschützt. Alle drei Kirchen veranstalten jedes Jahr schon im November einen öffentlichen Weihnachtsbasar. Kulinarische Köstlichkeiten wie Elchburger, Saunawurst, Weihnachtsgebäck sowie traditionelles Kunsthandwerk laden dort zum Staunen und Verweilen ein.





# Weihnachtskunstwerke

22



„...Es ist so schön zu beobachten, wie Frau Szabo Ideen entwickelt, sich Material beschafft, ausprobiert und dann mit Herzblut in die Umsetzung eintaucht. Sie wird dann ganz still und konzentriert entsteht ein Objekt nach dem anderen: Taschen, Weihnachtsbaum-Anhänger, Weihnachtskerzen...“ Text: C. Schumacher, Anleiterin Kunstcafé Altona



## Postkarten

Hier sehen Sie unsere kreativen Weihnachtspostkarten, die Herr Staack und Herr Rudolph gestaltet haben.





## Weihnachtsfeier im Kunstcafé ALTONA

Am 19. Dezember fand in Zuge unserer Weihnachtswoche zu Thema „Hüttenzauber“, unsere interne Weihnachtsfeier statt. In dieser Woche hatten wir passend zum Thema, an jedem Tag entsprechendes Essen, die Vorführung eines Weihnachtsfilmes, sowie Geschichtenvorlesen und Weihnachtslieder Singen auf dem Programm.

Mittelpunkt der Feier war für uns das leckere Buffet mit Roastbeef, Börek und Salaten, dass die Küchencrew für uns gezaubert hatte. Zum Nachtisch gab es einen leckeren Apfelstrudel.

Zuvor hatten wir in der Morgenrunde ein spannendes Quiz zum Thema Weihnachten, bei dem die besten drei Teilnehmer jeweils einen Preis aus hauseigener Herstellung gewonnen haben. Nach dem Essen gab es noch eine fröhliche Mitsingrunde. Eine Sängerin mit Gitarre war extra zu uns gekommen, um die Lieder vorzutragen und gemeinsam mit uns zu singen.

Alles in allem war es gelungene Weihnachtsfeier und für viele, die über die Feiertage Urlaub hatten, der Abschluss dieses Jahres.

Text: P. Richard



Einige Weihnachtsgeschenke, die unsere 61-jährige Kollegin Roswitha hergestellt hat.

Die gelernte Buchbinderin und Hobbyhäklerin hat viele Talente und arbeitet mit Herz und Seele, wie man unschwer erkennen kann.

Deckchen in der Filethäkeltechnik  
Zettelkästen aus Pappe  
Bezogene Fliesen, CD's und Dosen mit  
Buntpapier

## Leser- Briefe

Sehr geehrte Redaktion!

Da ich in der Nähe tätig bin, zufällig auf das gastronomische Angebot v. Kunst&Genuss aufmerksam wurde, aber erst durch einen guten Bekannten, welcher bei K&G beschäftigt ist, herein gebeten wurde, wollte ich mich hiermit herzlich bedanken für die freundliche Atmosphäre, der angenehmen Preise wegen, dem guten Essen und den lieben Menschen. Es würde mich sehr freuen, wenn dieses Angebot auch von anderen mehr genutzt würde.

MfG

(regelmäßig wiederkommender Gast im Kunstcafé Altona „Kunst&Genuss“, geschrieben für die 6. Ausgabe der Kunstzeitung am 14.01.2020)

## Aufgespürt

Vom Sport auf dem Weg nach Haus um die Mittagszeit, da eine Entdeckung! „Kunst und Genuss Altona“ in Bahrenfeld.

Zögernd, doch interessiert, betrat ich den großen Raum mit Tischen und Stühlen bestückt, mit bunten Portraits an der großen Wand, auf Borden lauter Unikate mit Bedacht zur Schau gestellt. Es duftete nach Gebratenem. Hmm!“

Seither kehre ich dort immer wieder mal ein. Denn – es gibt jeden Tag frisch zubereitetes, saisonales Essen, liebenswert vom Mitarbeiter beschrieben und sodann auf einem Teller serviert. Zum Schluss bzw. als Dessert noch ein Stück selbstgebackenen Kuchen, mal Torte, Muffins oder Tiramisu – ich komme ins Schwelgen.

Wer diese Location noch nicht kennt, versäumt etwas. Er lernt nicht ganz so nebenbei die durchweg freundlichen Mitarbeiter, Künstler, Essens Zubereiter, Bäcker, Schürzennäher und Organisatoren kennen.

Ein zufriedener Gast B.P.  
09.12.2019

## Volksparkver(w)irrung (kein Wintermärchen)

„Jetzt kommt die Zeit in der Greisen wieder in den Süden reisen, wo sie die Natur sehr preisen.

Wenn jedoch nicht die Rente reicht, trifft man im Volkspark sich vielleicht. Kommt zur Kälte dort die Nässe, liegst auch Du bald auf der Fresse!“ reimt Ly-Pri und ergängt „Immer wieder:

Montagsmorgen: müde Glieder, Kopf voll Sorgen.

Wenn wir aber im Volkspark sind, wo eine Woche gut beginnt, verfliegen Nöte dort im Wind (nicht gemacht, jedoch geschwind!).

Wir relaxen und entspannen, jeder Kummer zieht von dannen!“, weiß der Verfasser dieser Zeilen sich zurechtzureimen.

Guten Morgähm Volkspark, lass Dich umarmen von Herren und Damen, trägst trotz Winterzeit gar kein blasses Kleid! „Mein Freund der Baum, sei er auch alt, wird mit den andren erst zum Wald.

Ein einzelner Baum fühlt sich gequält, weil für ihn nur Gemeinschaft zählt (hat er auch Aufstiegsmöglichkeiten, die uns Freude sehr bereiten!)“ weiß der Verfasser dieser Zeilen sich zurechtzureimen und fügt hinzu: „Der Wind fegt durch Strauch und Büsche, Sonne schenkt uns erste Küsse.

Äste knacken, Zweige brechen, später geh ich einen zechen!“ Im Park begrüßt uns ein frecher Spatz: „piep, piep, piep.. piss off!“, „aha, aha!“ ruft ein Nachtvogel mit Sprachfehler. Hab wohl was mit dem Gehör, auch meinen leicht entzündenden Äuglein ist um die für mich frühe Tageszeit noch nicht zu trauen, als diese Grauen Star beobachten, der gegen einen Baum fliegt.

Mein Geist befindet sich noch im Bett, hat nur den Körper schon vorge-schickt. Ganz ohne Mühe und ohne Rast springt Eichhörnchen von Ast zu Ast. Jetzt baut es sich eine Eichentumswohnung, spricht mich an: „Kannste was Buchen, aber Fichte meine Preise nicht an!“ „Darauf ein Birkchen? Nö, denn mein Geist befindet sich wohl noch immer in der Traumphase. Wie lange will der noch schlafen?

Kann die Hände vor Augen nicht sehen, sollte wohl die Handschuhe ausziehen.

Ein Landschaftsgärtner beklagt sich:

„Ende Januar, mitten im Winter, Außentemperatur: 12 Grad. So kann ich keinen Schnee schippen!“ Gespräch auf einer Parkbank. Er: „Wo hin reisen Sie noch diesen Winter?“, sie: „Da wo´s ...“, er unterbricht beeindruckt: „nach Davos?!“, sie abmildernd:

„nein, wo´s am billigsten ist!“ Auch billich kann teuro kommen! Der Park für das Volk ist von allen Seiten zu jeden Zeiten kostenfrei zugänglich, nur nicht umsonst.

Der heute 205 Hektar große Altonaer Volkspark in Bahrenfeld ist Hamburgs größter öffentlicher Park, dessen Kernbereich seit September 2002 unter Denkmalschutz steht.

Wir sind was volkt: stadtgestresste Menschen, die sich aus einer von Sachlichkeit, Funktionalität und Materialismus bestimmten Welt auf die Suche nach einer Quelle der Ruhe und Entspannung begeben haben. Ausfindig lässt sich diese schnell im Volkspark machen.

Freie Natur lehrt Lust und Freude inmitten eines auch durch uns selbst bedrängten Daseins (durch alltägliche Sorgen, Stress am Arbeitsplatz, Finanzschwierigkeiten, Zukunftsprobleme usw.).

Die Natur gibt uns Kraft, kann heilen, inspirieren und erweitert die Wahrnehmung (ohne dröge Drogen). Also: lass mal locker und schal ab (Funkpause)! Der Volkspark bietet Dir die reinste Oase für innere Harmonie und Seelenfrieden. Die ersten Strahlen der hellen Sonne in diesem Jahr wirken auf das dunkle Wintergemüt stärker als ein handelsübliches Frustschutzmittel (Slogan: ...also effektiver als Anti-Depressiver

Je weiter wir uns in den Volkspark begeben, desto mehr schwindet die Lärmkulisse (Motorengeräusche, Autohupen, Sirenen, lauter laute Leute usw.) unserer Großstadt (Hansistadt Humbug), bis diese schließlich ganz verstummt, so dass wir einkehren in ein Reich absoluter Ruhe.

Meine Person zu einem Kollegen: „hast Du was gesagt?“, dieser: „nö!“, ich: „na, dann halt den Mund!“. Was existiert nicht mehr, sobald Du es aussprichst? Das Schwei

gen! Und Action: Wir halten innen (glaub, ich spinne!), schöpfen tief Luft (komm so selten zum Atemholen), wir schauen in uns hinein (als ob's dort etwas zu entdecken gäbe), machen Platz in unserem Herzen (wer will sich den wohl reservieren?!), wir sind geerdet (wer fliegen will, muss fallen lernen!) und lassen die Seele baumeln (hab sie grad dem Teufel verkauft!).

Hoch die Tassen, kaum zu fassen: wie wir einfach mal loslassen! Tiefenentspannt schauen wir den ersten Schneeglöckchen beim Wachsen zu. „Bimmel, bammel bumm!“, sprach einst der Schutzpatron der Glöckner. Strukturiert durch ein weitläufiges Wegenetz, eingebettet in einen großflächigen Wald, präsentiert sich der Park

mit steilen Hügeln und tiefen Schluchten. Schmale Pfade, breite Wege (verlockend und verführerisch) gestalten eine „Volkspark-Ver(w)irrung“ nicht nur für aktive Spaziergänger oft zum elementaren Hauptprogramm, weshalb auch wir uns ab und zu gern gemeinsam verlaufen. Führt mich nicht in Versuchung, versucht es in der Unterführung!

Es stellt sich stets als positiv heraus, beim Wandern durch die Natur einen Kompass im Rucksack zubesitzen, womit die Möglichkeit besteht, sich zumindest mehr nordwärts zu verlaufen.

Du hast weder Rucksack noch Kompass? Durch Deutschland muss doch ein Ruck gehen, Du Sack! Sind wir noch irrende Wanderer oder bereits wandernde Irre? Wir waren Weggefährten, aber jetzt: geht weg, Gefährten (Gefährten, d.h.: Mehrzahl von Gefahr)! Ist der Weg das Ziel, das Ziel im Weg oderweg das Ziel?! Buddha sagt: „auch am Arsch führt ein Weg vorbei!“

Der Holzweg führt ab von der Spur direkt an den Rand zum Wahn. Wahnsinn schon in Unsinn Volkspark?!

Wo kommen wir her, wo gehen wir hin, was ziehen wir dabei an?! Der Teufel trägt Prada, Großmütterchen Faltenrock, der wohl-erzogene Herr trägt die Einkaufstaschen seiner Mutter.

Es gilt für jegliche Gestalten, sich im Winter warm zu halten. Hätte gern 'nen Schal wie die meisten, doch den Cashmere nicht leisten

(Spendenkonto: HASPA, A. Rudolph, IBAN: DE 87 2005 0550 1049 9609 98).

An den Typen, der mir die Daunenjacke klaute: „Zieh Dich warm an!“ Hingewiesen und den Äuglein darauf aufmerksam gemacht bleibt, mit welchem herbem Charme, anarchisch und ein bisschen wild, geradezu verwunschen, sich der Volkspark zu dieser Jahreszeit präsentiert.

Eine Märchenkulisse für die Gebrüder Grimm, aber: konnte Kanaan, dass Kanada ist: Schneewittchen (stets ein Herz für kleine Leute) führte lange Zeit einen Escort-Service für zu kurz geratene (bzw. vertikal minderbemittelte), wird jetzt von einem zwergwüchsigen Security-Mann (bezeichnet als Sicherheitshalber) vor der Mafia geschützt, das tapferere Schneiderlein hängt noch immer an der Nadel, hat aber längst den roten Faden verloren.

Rapunzel führt einen Damen-Saloon (spezialisiert auf Extensions). Schuhe können das Leben verändern, wovon Aschenputtel (auch Cindy Rella genannt), heute Schuhfachverkäuferin, ein Lied singen kann: „schuhbidu...“. Hänsel und Gretel betreuen ein Heim für schwer erziehbare Eltern, die Schneekönigin vermarktet Tiefkühlkostprodukte (zahlt aber keine Rechnungen mehr, da alle Konten eingefroren sind), Dornröschen pflegt den Rosengarten (Landkreis Harburg), der gestiefelte Kater ist tätig als Ghost-Writer für Mickey Mouse, die sieben Geißlein haben noch immer Bock auf Zirkus, Hase und Igel hoppeln durch meinen Schrebergarten.

Frau Holle arbeitet im Dänischen Bettenlager, schüttelt keine Kissen mehr aus. Wann hatten wir zuletzt einen richtigen Winter? Wusste noch als Kind: die Pfütze von heute war der Schneemann von gestern. Schneeflöckchen, Weißröckchen? Es war einmal!

Jetzt spüre ich den Bären in mir, der hat seinen Winterschlaf dringend nötig, gute N8!

Gedicht: Ly-Pri